

**ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СТЕПЕНЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ
УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ КУРСАНТОВ
УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
ПРИ ОБУЧЕНИИ ИХ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ**

Специалисты профессионально-прикладной физической подготовки (далее – ППФП) сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД) считают, что сегодня главный критерий для оценки качества применения сотрудником ОВД боевых приемов борьбы – это его способность выполнять их на высокой скорости. На важность так называемой «скоростной техники» обращают внимание и другие как отечественные, так и зарубежные специалисты в области подготовки спортсменов различных спортивных единоборств. Отмечаем, что боевые приемы борьбы (далее – БПБ) сотрудников ОВД являются сложно-координационными, в выполнении которых задействовано большое количество мышечных групп и соответственно требуют больших затрат энергии, т. е. предъявляют высокие требования к системам энергетического метаболизма.

Поэтому для поддержания на высоком уровне состояния работоспособности при многократном повторении специально подобранных упражнений (это одно из основных условий методики совершенствования техники выполнения БПБ) требуется тщательное соблюдение режима работы. Таким образом, на основе анализа специальной литературы и нашего многолетнего опыта работы одной из наиболее важных проблем современной методики обучения курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь (далее – УОМВД) боевым приемам борьбы является оптимальное распределение тренировочных нагрузок при выполнении специальных упражнений на высокой скорости. Поэтому наличие данных и их знание по вопросам величин воздействия однократно выполняемых специально подобранных упражнений, серии упражнений и тренировочного занятия в целом дает возможность подойти к решению задачи планирования таких нагрузок в учебно-тренировочном процессе ППФП курсантов УОМВД.

Специалисты в области теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки единогласны в том, что при выполнении любых физических упражнений, и особенно скоростного выполнения сложно-координационных упражнений, воздействие нагрузки зависит, прежде всего, от следующих ее компонентов: вида применяемого упражнения, его интенсивности и продолжительности, величины и характера отдыха между отдельными повторениями и сериями повторений, количества упражнений в одной серии и количества серий упражнений. В связи с этим уточним указанные компоненты,

используя понятийный аппарат теории и методики физической культуры и спорта.

Вид применяемых упражнений как один из компонентов воздействия нагрузки предопределяет, в первую очередь, количество участвующих в работе мышц и режим их деятельности. Одной из важнейших характеристик вида упражнения является его координационная сложность. В литературе имеются высказывания о том, что координационная сложность движений может быть причиной изменения величины и характера сдвигов организма в ответ на предложенную нагрузку. Увеличение координационной сложности при выполнении упражнений с максимальной скоростью приведет к снижению их интенсивности (если ставится задача сохранения высокой технической точности) и как следствие этого – к меньшему воздействию на вегетативные функции организма (имеется в виду, что параметры остальных компонентов нагрузки остаются неизменными и что другое, более сложное по координации упражнение достаточно хорошо освоено занимающимися и используется с целью совершенствования мастерства). В то же время воздействие таких упражнений на состояние систем организма, обеспечивающих эффективность управления движениями, будет сильнее.

Интенсивность упражнения – один из главных факторов, который влияет не величину и характер физиологических сдвигов, вызванных работой. Упражнения скоростного характера выполняются с максимальной интенсивностью. В этом случае кислородный запрос превышает аэробные возможности занимающегося, и работа происходит за счет анаэробных поставщиков энергии.

Продолжительность однократного выполнения специальных упражнений на высокой скорости в единоборствах, как правило, не превышает 2–4 с. Это определяется особенностями деятельности и необходимостью сохранять высокую скорость в течение всего времени выполнения упражнения.

Продолжительность интервалов отдыха играет исключительно большую роль в определении как величины, так и характера реакций организма на нагрузку. При выполнении упражнений с максимальной скоростью интервалы отдыха должны быть достаточными для того, чтобы обеспечить относительно полное восстановление функций организма к очередному повторению.

Воздействие физической нагрузки в определенной мере зависит и от **характера отдыха** в паузах между упражнениями. Результаты ряда исследований, выполняемых по этой проблеме, показали, что в зависимости от характера и величины как основной, так и дополнительной работы, этапа следового процесса, состояния тренированности и других факторов влияние активного отдыха может проявляться как в форме ускорения восстановительных процессов, так и в виде угнетающего влияния.

Число повторений упражнения определяет суммарное воздействие нагрузки на организм занимающегося. Выполнение кратковременных упражнений высокой интенсивности рано или поздно приводит к истощению бескислородных механизмов или к их блокированию центральной нервной системой. Снижение при этом скорости выполнения является «критерием достаточности» продолжения такой работы.

Резюмируя вышесказанное, можно сделать вывод о том, что глубокое знание и учет указанных факторов создает огромные возможности преподавательскому составу УОМВД в выборе самых разнообразных воздействий на организм курсантов при обучении (совершенствовании) их технике выполнения боевых приемов борьбы.